

# LÄKANDE UPPLEVELSER, FINNS DET?

Vad är det som läker känslomässiga sår? Finns det verkligen några fungerande psykologiska plåster?

Förr i tiden, på gammel-KBT-tiden, skulle man fylla i blanketter och göra protokoll för negativa tankar. Så i stället för sina sårande tankar "jag är en idiot" skulle man lära sig tänka bättre och bete sig mer rationellt. Hitta dina rationella alternativa tankar. Säg stopp till de oönskade tankarna, så lät det.

Nu ska vi ofta i terapi lära oss acceptera det som är här och nu. Acceptansen härskar i terapirummen. Med hjälp av självmedkänsla och empati ska vi bära såväl ångest, stress som oro. Tankar och känslor kommer och går, ibland är det härligt och ibland gör det ont. Sånt är livet. På så sätt läker vi ju inga effekter av känslomässiga sår längre. Vi lär oss leva med dem i nöd och lust.

Men kanske finns det egentligen inga läkande upplevelser då alla upplevelser är tillfälliga – harmoni, oro, empati, ångest, glädje och skam. Allt kommer och går. Hur mycket vi än kämpar med vårt inre.

Till slut blir det kanske så att det som finns kvar är psykologiskt perspektivtagande, att från den observerande aspekten av sitt jag, kunna ta ut lite psykologiskt avstånd till alla upplevelser som kommer och går. För det visar sig nog till slut att det som verkligen är balsam för själen är förmågan till det vi kallar desidentifikation. Att se på upplevelser lite från ovan hjälper oss så att vi inte drunknar i tankar och känslor. Det innebär att istället för att vara i, eller jaga speciella upplevelser, så strävar vi efter att än mer vara den som upplever.

På så sätt blir kanske den plåstrande effekten till slut inte nya tankar eller upplevelser utan istället själva förmågan att uppleva.

Hur tänker du att svåra upplevelser kan läkas?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---